SHARP®

オーブンレンジ 家庭用

形名

アール イー エス シー
RE-S26C

クックブック 取扱説明編／料理編

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ正しくお使いください。

- **ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。**
- このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともにいつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として使用しないでください。

茶わん蒸し
32ページ

から揚げ
34ページ

ベジタブルセット
「★野菜のバター焼き&☆カリフラワーバーグ」
37ページ

ヘルシーセット
「★手羽元の香り焼き&☆焼きなすサラダ」
39ページ

もくじ

料理編

お総菜

ページ

お菓子

ページ

パン・ピザ

ページ

手軽に作れる簡単メニュー

●は、自動加熱メニューです。

カタログなどに記載の自動メニュー数30メニューとは、●の付いている自動メニューの21メニューに スピードあたため ・ 1 サックリ解凍 ・ 2 はがせ技 全解凍 ・ 3 やわらかあたため ・ 4 牛乳・酒 ・ 5 ゆで葉菜 ・ 6 ゆで根菜 ・ 9 フライあたため の9メニューを加えたものです。

※材料表の分量の表記は1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。1mL＝1cc

もくじ

省エネ設計ついて

庫内灯

工場出荷時は「消灯」に設定しています。

加熱中に、点灯させたいときは 10ページ

電源オートオフ

ドアを開けると電源が入ります。
ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。14ページ

ページ の数字は、主な説明のあるページを示しています。

取扱説明編

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を防止するため、お守りいただくことを説明しています。

■表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を次のように区分しています。

⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
⚠注意	「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の表示で区分しています。

	してはいけない「**禁止**」内容です。
	必ずしなければならない「**強制**」内容です。

感電や火災など事故や大けがを防ぐ

⚠危険

高圧部品に触れない

●**吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
(感電・けが・故障の原因)

●**自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
(感電・火災・けがの原因)
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。51ページ

⚠警告

食品を加熱しすぎない

発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
手動加熱表(目安時間) 46ページ

特に注意する食品

●**少量のもの**
●**水分の少ないもの**
パン・焼きいもなど
●**高温になりやすいもの**
あんまんなど
●**油が付いたもの**
バター付きパン・フライものなど
●**油脂分の多いもの**
牛乳・生クリームなど

飲み物を加熱しすぎない

加熱をしすぎると**突然の沸騰により、飛び散り・やけど**のおそれがあります。

自動のあたため加熱は使わない

●**水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)は、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。**

●**自動加熱を使うときは、必ず専用の加熱方法で** 25ページ
●**低めの広口容器を使う**
●**加熱前・加熱後にかき混ぜる**
●**乳幼児のミルクは、仕上がり温度を確認する**

加熱しすぎたとき

そのまま1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

子供だけで使わせない

●**幼児の手の届く所で使わない**
(感電・やけど・けがの原因)

コンセントは単独で使う

●定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う
(他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)

アースを確実に取り付ける

アース線接続 (故障や漏電のときに、感電のおそれ)

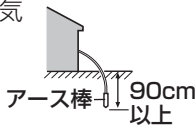
アース端子付きコンセントがある場合

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース専用端子
15mm

アース端子付きコンセントがない場合

販売店、または最寄りの電気工事店にご相談いただき、湿気のある場所にアース棒(別売り)を打ち込むアース工事(D種接地工事)をしてください。

アース棒
90cm以上

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、**必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。**

湿気の多い場所
- 飲食店の厨房
- 土間・コンクリート床
- 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所

水気のある場所
(アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所
- 水滴の飛び散る所
- 地下室のように結露が起きやすい所

※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm²以上のものをご使用ください。

熱に弱いものを近付けない

●たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない
(変形・変色・反りの原因)
●スプレー缶を近付けない
(引火や破裂の原因)

異常・故障時には、直ちに使用を中止する

●すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する
(発煙・発火・感電・けがのおそれ)
- コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。
- スタート操作しても加熱しない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

電源プラグやコードは、乱暴に扱わない 定期的にほこりを取り除く

●ゆるんだコンセントは使わない
●傷んだ電源プラグやコードは使わない
●傷付けたり、変形させない
(加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)

●電源プラグは、根元まで確実に差し込む　(発火の原因)
●定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る
(ほこりがたまると、火災の原因)

プラグを抜く

●お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう
また、濡れた手で抜き差ししない
(感電・やけど・けがの原因)

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 注意

卵(殻付き卵やゆで卵)をレンジ加熱しない

●ゆで卵(おでんの卵など)の加熱や密閉容器など完全に密閉されたものはレンジ加熱しない
(爆発し、大変危険)
また、その衝撃によって、**食器やフラットテーブルが割れる**ことがあります。
※卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

庫内が汚れた状態で加熱しない

●庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない (発火・発煙・さびの原因)
お手入れ 47ページ

調理以外に使わない カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない

●過熱・異常動作して、発火することがあります。また、庫内を収納庫として使わない

接触禁止

高温部分に触らない

●加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)に触らない
(やけどの原因)
※食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

●**ラップをはずすときは、注意する**
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。

電源プラグは正しく扱う

●電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない
(断線やスパークして、発火の原因)

プラグを抜く

●長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
(絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

加熱前に食品・容器を確認する

●膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる
●ビン・密封容器の栓やフタをはずす
(殻や容器が破裂して、やけどやけがの原因)

●加熱に合った容器を使う 12ページ

●金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない
レトルト食品・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない。
※本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。

アルミテープ

●鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない
(火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

調理後の庫内やドアに水をかけない

●フラットテーブルに衝撃を加えたり急冷したり、使用中のドアにも水をかけない
(割れるおそれ)

庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

●次の処置をしてください
1.ドアを閉めたまま、[とりけし]を押す。
2.電源プラグを抜く。
3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。

●鎮火しない場合は、水か消火器で消火する

●そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください

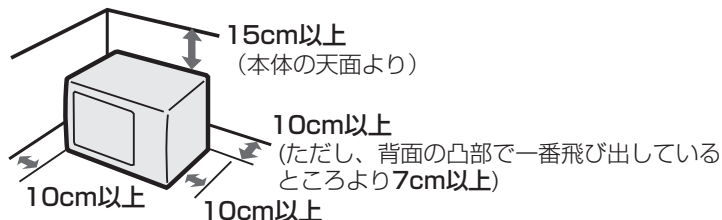
ドアを傷めない、物を挟まない

●庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない
(電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)

●ドアやハンドルに無理な力を加えない。また、4kg以上の物をのせない
(本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

安全な場所に設置する

● **丈夫で安定した水平な場所に置く** (騒音や振動、ガタ付きの原因)

● **天面・側面は、下記の離隔距離以上の空間を設ける。** 製品の周りにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。(過熱による変形・発火や故障の原因)
この製品は「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

上記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

- 壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。**製品に貼らない**
- 窓ガラスがある場合は、排気口 (11ページ) と20cm以上離します。(それでも温度差によって割れる場合あり)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

● **製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する** (感電・電波漏れの原因)
落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売)については、裏表紙をご覧ください。

● **電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まない** (火災・感電・ショートの原因)

● **吸気口・排気口** (11ページ) **をふさがない** (過熱による発火や故障のおそれ)

● **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない** (感電・漏電の原因)

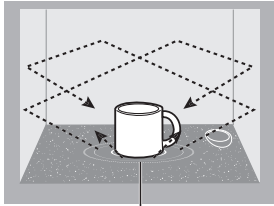
● **製品の上は、高温になるため、物を置いたり、近付けない**

お願い

- **テレビ、ラジオから4m以上離す。** (雑音や画像が乱れる原因)
- **製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

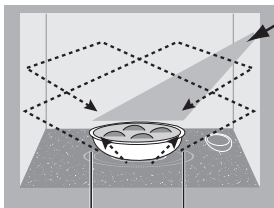
加熱のしくみ

種類としくみ	主なメニュー

レンジ加熱

電波はフラットテーブル(底面内部)より出ます。

■電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。

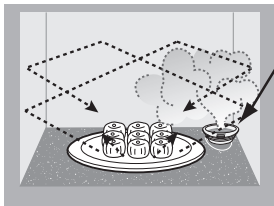
- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

自動
あたため　スピードあたため
自動メニュー
（4 牛乳・酒）
（5 ゆで葉菜）
（6 ゆで根菜）
手動
レンジ

約12cm　検知範囲

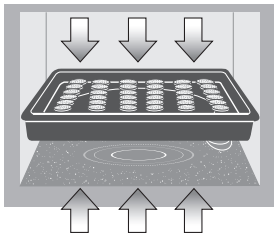
■赤外線センサーが、フラットテーブルの中央に置いた食品の表面温度を検知して、加熱を終了します。

※（3 やわらかあたため）と好みの温度あたためのときは、適した容器を使用します。

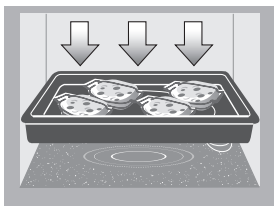
21・24ページ

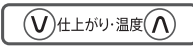
自動
1 サックリ解凍
2 はがせ技 全解凍
自動メニュー
（3 やわらかあたため）
手動
好みの温度あたため

■スチームカップの水を加熱し、蒸気を発生させて、食品表面の乾燥を防ぎながら加熱します。

自動
スチームメニュー
（14 スチーム予湿）
手動
スチームあたため

オーブン加熱

■上下のヒーターで、庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

自動
自動メニュー
スチームメニュー
ヘルシースチームメニュー
22ページ 参照
手動
オーブン(発酵)

グリル加熱

■上のヒーターからの強い熱で、焦げ目を付け、焼き上げます。

自動
自動メニュー
（7 グラタン）
手動
グリル

調理のときのお願い

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、手動加熱を使う

様子を見ながら加熱を追加してください。
自動加熱を使うともう一度始めから加熱をすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。

繰り返し続けて作るときは、仕上がりキーを使って、様子を見ながら加熱する

(V)仕上がり・温度(Λ)

庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

角皿・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

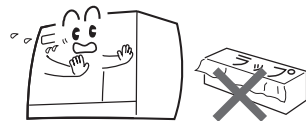
少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、火花が出て製品を傷めたりします。

オーブン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

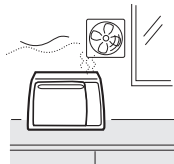
ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

できあがったら、すぐに庫内から取り出す

余熱で焼きすぎになることがあります。

すべての加熱において

換気をしながら調理する

煙が多く出る場合があります。

付属品・容器は、加熱に合ったものを使う

付属品は、各メニューの説明ページまたは、料理編を参考にしてください。
容器は、「**使える容器・使えない容器**」を参考にしてください。12ページ

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

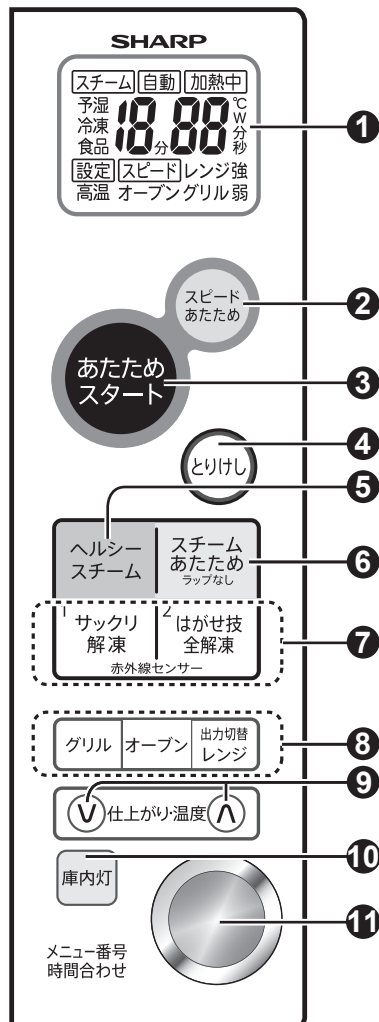
熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。
- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。
- 自動加熱の途中で開けた場合は、料理編の「**手動でするときは…**」を参考にしてください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは、様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
本書、料理編の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。

各部のなまえ

操作部

お買いあげの機種によっては、本書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

❶ **表示部**　説明のためすべてを表示しています。
バックライトは点灯しません。
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示。
※20分を超える表示は、「秒」表示をしません。

❷ 少量のごはんやおかずを早くあたためたいときに。(16ページ)

❸ レンジ加熱を自動でするときに。(16ページ)
また、他の加熱のスタートキーとして使います。

❹ 途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。
(加熱中に一時停止するときは、ドアを開けます。
再スタートはドアを閉め、スタートを押します)

❺ ヘルシースチームメニュー(15～18)を選ぶときに。(22ページ)

❻ スチームカップを使ってあたためるときに。(18ページ)

❼ 肉や魚を解凍するときに。(20ページ)

❽ **手動加熱キー** (27～29ページ)
ご自分で加熱温度・時間を合わせるときに。
発酵は、オーブンを使い、**温度キー**で40℃に合わせます。

❾ **仕上がり・温度キー**
(∧ 強め/上がる)(∨ 弱め/下がる)　「強」または「弱」を表示
自動加熱の仕上がり調節やオーブン、**好みの温度あたため**の温度設定に。

❿ 加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに。
工場出荷時は「消灯」になっています。
※発酵時など、点灯しない加熱があります。

⓫ **回転つまみ**
メニューの番号を合わせるときや手動加熱の時間合わせに。

付属品 (各1)

庫内の包装材を取り出し、付属品の確認をしてください。
紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

● **角 皿**

レンジ加熱では、火花が出て製品を傷めるので使わない

中央部を少し高くしています。(反り軽減)

● **スチームカップ**

スチームカップの使いかた (19ページ)

● **クックブック**(取扱説明編／料理編)
● **保証書**

当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

※付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。

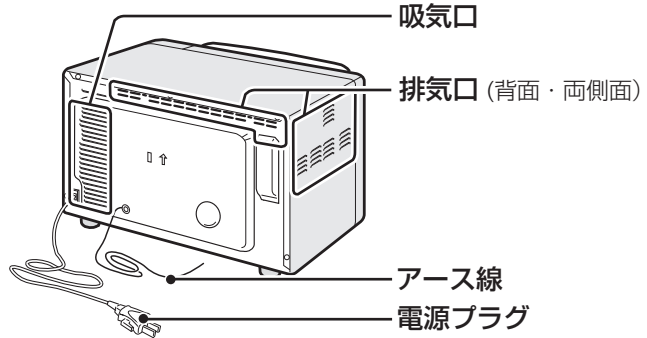
前面

メニュー番号表示

自動メニュー		
3 やわらかあたため	5 ゆで葉菜	7 グラタン
4 牛乳・酒	6 ゆで根菜	8 オーブンフライ

スチームメニュー		
9 フライあたため	11 鶏の照り焼き	13 ピザ
10 茶わん蒸し	12 スポンジケーキ	14 スチーム予湿

ヘルシースチームメニュー	
15 から揚げ	17 ベジタブルセット
16 酒蒸し	18 ヘルシーセット

背面

庫内

19ページ

レンジ加熱のときに下側から電波が出て加熱します。誤って金属類を使うと火花が出て製品を傷めます。

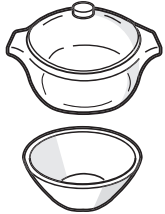
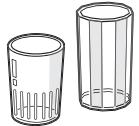
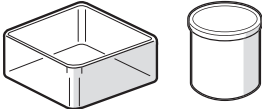
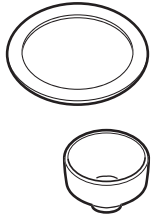
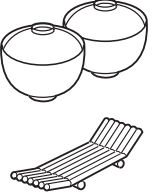
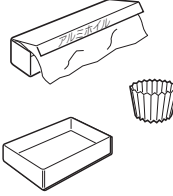
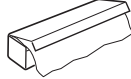
ご注意

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- **急冷や衝撃を与えると割れることがあります。**
- **食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。**
  こまめにお手入れしましょう。 47ページ

お知らせ音(加熱終了音など)を鳴らないようにするには

[出力切替 レンジ] を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

鳴らすときは、[出力切替 レンジ] を『ピッ』と鳴るまで4秒間押します。

※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちますが、
エラー時の音(ピピピピピ)は、鳴ります。

操作の最後に [とりけし] を押して 0 表示にすると設定完了

使える容器・使えない容器

	ガラス		プラスチック		陶磁器
	耐熱性のある容器	耐熱性のない容器 （●強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども含む。）	耐熱140℃以上の容器 フタは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。	耐熱140℃未満の容器 発泡トレーなど	陶器 ・ 磁器
レンジ	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	×	○ ●ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。 ●時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。	× ●スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなど電波で変質するものも使えません。	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。
オーブン・グリル	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	×	× ●変形したり、焦げたりします。	×	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

大切 密封した容器や袋は あたため ・ スピードあたため で加熱しないでください。
センサーで蒸気を検知できずに加熱のしすぎで、発煙・発火の原因となります。

お願い ここに記載のない容器の使いかたについては、容器の製造メーカーにお問い合わせください。

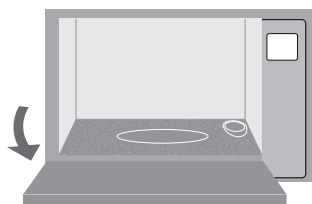
○：使えます　×：使えません

漆器など	金属	その他			付属品
漆器・竹製品・木・紙	アルミやホーローなどの金属容器・アルミホイル	耐熱140℃以上のラップ	オーブン用クッキングペーパー・硫酸紙 ●パッケージの耐熱温度に従って、お使いください。	特殊な形をした容器	角皿(金属)
× ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。 ●天ぷら敷紙やキッチンペーパーなど、本書で記載している使いかたであれば使えます。	× ●火花が出るので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使用できます。(酒のかん・解凍など)	○ ●ただし、油分の多い料理は高温になり溶けるため、使えません。	○	× ●とくに注ぎ口の細長い容器などを加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。	× ●火花が出て、製品を傷めます。
× ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。	○	× ●溶けたり、発火することがあります。	○ ●ただし、庫内壁面に接触させると焦げることがあります。	×	○

ご使用前に

加熱中や加熱後しばらくは、庫内・ドアに触らない

【やけどの原因】

電源を入れる

電源プラグを差し込み、ドアを開ける

電源が入ると表示

● ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。(電源オートオフ機能)

● 次のような場合、電源は切れません。
- ・ドアが開いている
- ・「0」以外を表示している
- ・ファンが回転している（加熱終了後最大10分間）

※庫内が高温のときは、最大30分程度かかります。

カラ焼きをする

ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために、おこなってください。(煙やにおいが出ます)

準備

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しながらおこないます

ドアを開閉して電源を入れる

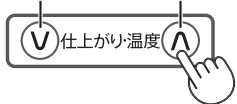
● 煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

● カラ焼きをしなくても調理できますが、調理中に庫内が高温になると煙やにおいが出ます。

1

オーブン

● 初め、170℃を表示

2

200℃に合わせる

3

20分に合わせる

● 初め、20分を表示

4

加熱

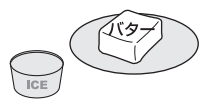
本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。

加熱終了

ピーピー
ピーピー

カラ焼き終了

● 加熱中や加熱後、製品内部を冷やすためにファンが回転します。

● フラットテーブルが熱くなっています。熱に弱い容器を置くと溶けたり変形することがあります。

● 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。
冷めるときも鳴ることがあります。

何をあたためますか？

食品に合ったあたためを選ぶ

適した食品	キー		加熱内容
調理済みの **おかずやごはんなど**	自動加熱	**あたため** あたため スタート	食品があたたまって出てくる蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了します。 16ページ フライ類のあたため(冷凍ものも含む)は、**自動メニュー 14 スチーム予湿→9 フライあたため**を使うと上手にできます。 23ページ
１人分のおかずやごはんなど **少ない分量**	自動加熱	**スピードあたため** スピード あたため	

■次のような食品は、**あたため**、**スピードあたため**で加熱すると、上手にあたたまりません。

適した食品	キー		加熱内容
はじけやすい **焼き魚、** **ソーセージなど**	自動加熱	**３ やわらかあたため** (自動メニュー3)	身がはじけやすい食品の加熱を、低出力でコントロールしながらゆっくりとはじけを抑えてあたたます。 24ページ
牛乳・コーヒー・ **酒など**	自動加熱	**４ 牛乳・酒** (自動メニュー4)	突沸を防いで、飲みごろ温度にあたためます。 25ページ
しっとりあたためる **肉まん・あんまん** **など**	手動加熱	**スチームあたため** スチーム あたため ラップなし	予めスチームを発生させてから食品を入れ、乾燥を防ぎながらあたためます。 18ページ
バターや **アイスクリーム** **を柔らかくする** **など**	手動加熱	**好みの温度あたため** ∨ 仕上がり・温度 ∧	設定した好みの温度(表面温度)にあたためます。 21ページ
水分の少ないもの、 **少量のものなど**	手動加熱	**手動レンジ加熱** 出力切替 レンジ	出力と時間を設定してあたためます。 27ページ

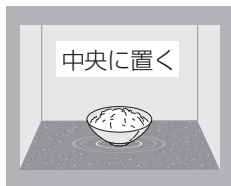
あたため スピードあたため レンジ加熱

⚠ 注意

卵、ゆで卵(おでんなど)の加熱は、絶対にしない

【爆発し、大変危険】

例 ごはんをあたためる

準備

食品を入れて
ドアを閉める

● スピードあたため のときは
下記の範囲内に置く。

● 使える容器 レンジ
12ページ

● 角皿は使いません。

● 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

飲み物の加熱には使わないでください

突然沸騰したり、フタをしたままのカップ酒は爆発します。
自動メニュー(4 牛乳・酒)で加熱しましょう。
25ページ

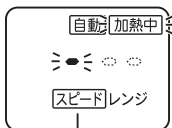
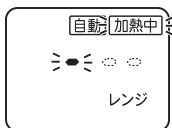
1

あたため スタート

自動 加熱中
レンジ

または

自動 加熱中
スピード レンジ

点灯

少量の場合は、あたため よりも早くあたためられます。

● 点滅表示は、進行状態を示します。
(3つ点灯すると加熱終了)

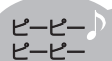
● 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

弱め
・ぬるめにするとき
・量が少ないとき

強め
・あつめにするとき

● 「強」の場合は、残り時間を表示します。

大切 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。
17ページ

加熱

加熱終了

食品を取り出す

● 加熱途中で、混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。
再スタートは スタート を押します。

● **密閉容器は使えません。**センサーで検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
● **加熱後のラップはやけどに気を付けて、すぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)
● **高温で使用した後のフラットテーブルにプラスチック容器など熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**

あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない

【発煙・発火の原因】

自動

ラップの使いかた

ラップをする食品は、ゆとりをもたせて、軽くかぶせます。
しっかりかぶせると蒸気がで出にくくなり、加熱のしすぎになります。

- **ラップをするもの**：煮物、蒸し物などしっとり仕上げたい場合に。
- **ラップをしないもの**：ごはんもの、揚げ物、炒め物など水分を飛ばし気味にしたい場合に。

（灰色の欄）はラップをします。(1人分などの少ない分量は**スピードあたため**を使います)

メニュー		分量	仕上がりの調節	コツ
ごはん	常温･冷蔵	1～4杯(約600g)	4杯 ∧ (強め)	固めのときは、水をふりかける。
	冷凍	約100～300g	—	皿にのせるか、容器に入れる。
シュウマイ	常温･冷蔵	5～12個(約160g)	∨ (弱め)	両面に水をふりかける。
	冷凍		—	
ハンバーグ	常温･冷蔵	1～4個(約360g)	∧ (強め)	—
	冷凍		∧ (強め)	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
カレー・シチュー	常温･冷蔵	約200～400g	—	冷凍のときは、浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、**スタート**を押して加熱し、加熱後、かき混ぜる。
	冷凍	約100～400g	∧ (強め)	
煮物	常温･冷蔵	約100～400g	∨ (弱め)	—
天ぷら	常温･冷蔵	約100～400g	—	皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 いかは、はじけるので **レンジ** 200Wで控えめに加熱する。
みそ汁	常温･冷蔵	1～2杯(約300mL)	∧ (強め)	加熱後、かき混ぜる。
焼きおにぎり	冷凍	2～4個(約200g)	—	ラップの端は皿に密着させず、おにぎりにだけかかるようにする。
ピラフ	常温･冷蔵	約100～400g	—	加熱後、混ぜる。
	冷凍	約250～400g	—	
焼きそば	常温･冷蔵	約100～200g	—	加熱後、混ぜる。
市販の お弁当用 ハンバーグ	冷凍	2～4個(約100g)	∧ (強め)	ハンバーグが入っているプラスチック容器を直接庫内に置いて加熱する。 ご注意 フラットテーブルが熱いときは置かないでください。
ミックスベジタブル	冷凍	約100～300g	—	ご注意 少量加熱は火花が出ることがあります。 26ページ
里いも・かぼちゃ	冷凍	約100～500g	—	—

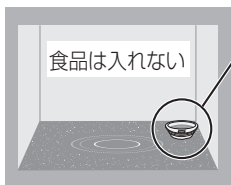
※手動で加熱するときの目安時間 46ページ

スチームあたため

レンジ加熱

例 冷凍シュウマイをあたためる　加熱時間2分50秒

予め庫内にスチームを発生させて(予湿)から、食品を入れて加熱します。

準備

スチームカップに水を入れて スチームカップポジションに置き、 ドアを閉める

- 水：30mL(大さじ2杯) スチームカップポジションに置く。
- 角皿は使いません。

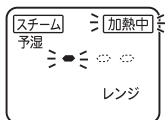
1

- 初め、1分を表示

2

時間を 合わせる

設定範囲
- **10分まで**
  - 5分まで10秒単位
  - 10分まで30秒単位
- 加熱時間の目安 19ページ

3

- 点滅表示は進行状態を示します。 (3つ点灯すると予湿完了間近)

予湿

予湿完了

完了すると

- スチームカップは取り出しません。

4

食品を入れて ドアを閉める

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 蒸気が逃げないよう すばやくドアの開閉をします。

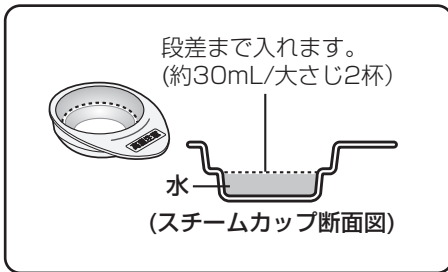
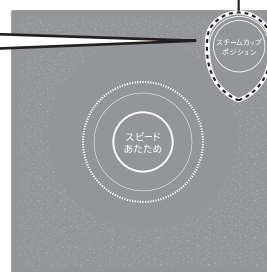
5

加熱

加熱終了

食品を取り出す

ご注意 **スチームカップを取り出す際は、やけどにご注意ください。**

スチームカップの使いかた

スチームカップの水が加熱されることによって蒸気となり、食品表面の乾燥を防ぎながら加熱します。(庫内に多少水が飛び散ることがあります)

1人分などの少ない分量に適しています。

メニュー		分 量	目安時間	コ ツ
ロールパン	常温	2個(60g)	約10秒	—
おかずパン	常温	1個(140g)	10秒～20秒	—
ごはん	冷蔵	1杯(150g)	1分20秒～1分40秒	冷蔵室で半日以上保存して固くなったごはんは霧を吹いてラップをし、 スピードあたため で加熱します。
煮物	冷蔵	200g	1分～1分20秒	—
まんじゅう	冷蔵	2個(100g)	20秒～30秒	—
肉まん・あんまん	冷蔵	1個(120g)	1分～1分20秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召し上がってください。
	冷凍	1個(120g)	1分50秒～2分10秒	
シュウマイ	冷凍	9個(120g)	2分30秒～2分50秒	両面に水をふりかけ、皿の中央に寄せて並べる。
焼きおにぎり	冷凍	2個(100g)	2分～2分20秒	—
お好み焼き	冷凍	1枚(200g)	5分～5分30秒	—
ホットケーキ	冷凍	2枚(100g)	1分40秒～2分	2枚重ねて皿にのせる。
明石焼き	冷凍	4個(110g)	2分10秒～2分30秒	—

- **予湿が完了(終了音)したら、すぐに食品を庫内に入れて、加熱をスタートさせてください。**
  ドアを開けなくても放置しておくと、蒸気が逃げてしまいます。

解凍する

レンジ加熱

例 冷凍した生肉(200g)を解凍する　サックリ解凍　自動

キーの使い分け

サックリ解凍
(包丁がやっと入る状態まで解凍)
●使う分だけ切り分けて、残りは再冷凍するとき。
●さしみとして用いるとき。

はがせ技全解凍
(きれいにはがせる状態まで解凍)
●解凍後、すぐに調理するとき。
(ハンバーグやすき焼き、焼き魚など)

準備

ラップを敷く

食品を入れて、ドアを閉める

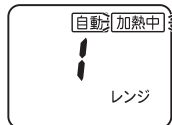
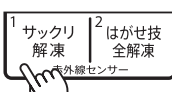
ラップを食品より少し大きい程度に敷く。
包んだり、かぶさった状態では、上手に解凍できません。

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿・食器は使いません。

1

- 点滅表示は進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近)
- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

大切 **素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 下表参照

加熱

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

素材に合わせて仕上がりキーを使います。

キー		1 サックリ解凍	2 はがせ技 全解凍
1度にできる分量		300～500ｇ	100～1000ｇ
素材		仕上がりの調節	仕上がりの調節
肉類	ひき肉・薄切り肉	——	400g以上は ∧(強め)
	かたまり肉	∧(強め)	∧(強め)
	とり肉	——	※骨付きの足の細い部分はアルミホイルを巻く。
魚類	まぐろ(赤身)・えび	∧(強め)	∨(弱め)
	魚	——	∨(弱め) ※尾の細い部分はアルミホイルを巻く。

- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
- 溶けかけているときは様子を見ながら、レンジ200Wで解凍します。27ページ

■上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。**
- **新鮮なものを同じ種類・薄く、平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。**
- **1回分(200～300g)ずつに分ける。(厚みは3cm以内で)**
  サックリ解凍は500gまで小分けの必要はありません。

※野菜は、固めにゆでて水分をよく切って冷凍し、解凍は あたため で加熱します。

- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。**(庫内が高温のときは、スタートしません)
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

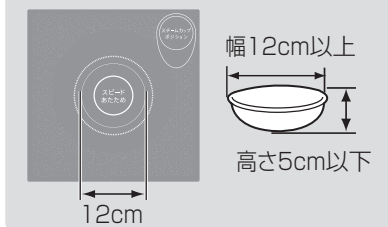
好みの温度にあたためる

レンジ加熱

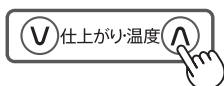
例 バターを柔らかくする 設定温度20℃ 手動

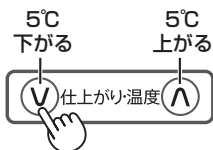
準備

食品を入れて、ドアを閉める

●適した容器を使う(陶磁器･耐熱性)

●使える容器 レンジ 12ページ

●角皿は使いません。

1

●初め、70℃を表示

2

温度を合わせる

設定範囲
●－10℃・20℃～90℃まで
・5℃単位

温度設定の目安

スープ	… 80～90℃
ごはん	… 70～80℃
おかずパン	… 50～60℃
おにぎり	… 40～50℃
バター	… 20℃
アイスクリーム	…－10℃

※温度とは、食品の表面温度を表し、分量は1～2人分(約200g以下)を基準にしています。

3

加熱

加熱終了

食品を取り出す

●**飲み物のあたためは自動メニュー(4 牛乳・酒)を使います。** 25ページ

●**食品はなるべく1つの容器**(上記に適した容器)**に、約8分目を目安に入れてください。**
容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
また、おかずパン(ホットドッグなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。

●**チョコレートやクリームを使ったパンは、加熱しない。**溶けることがあります。

●**グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてから使用してください。**(庫内が高温のときは、スタートしません)

自動メニュー・スチームメニュー・ヘルシースチームメニュー

メニュー一覧

自動

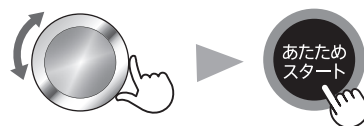
自動メニュー(3〜8)

メニュー番号	メニュー名	加熱方法	参照ページ
3	やわらかあたため	レンジ	24
4	牛乳・酒		25
5	ゆで葉菜		26
6	ゆで根菜		
7	グラタン	グリル	30
8	オーブンフライ	オーブン	31

目的のメニューを選ぶ

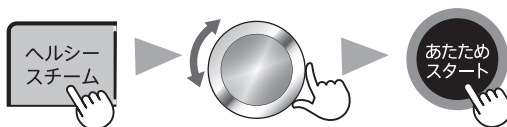
スチームメニューとヘルシースチームメニューは 予め、14スチーム予湿をおこないます。
終了後に、食品を入れ目的のメニューを選び加熱します。

スチームメニュー(9〜14)

メニュー番号	メニュー名	加熱方法	参照ページ
9	フライあたため	オーブン	23
10	茶わん蒸し		32
11	鶏の照り焼き		33
12	スポンジケーキ		40
13	ピザ		45
14	スチーム予湿	レンジ	23

目的のメニューを選ぶ

ヘルシースチームメニュー(15〜18)

メニュー番号	メニュー名	加熱方法	参照ページ
15	から揚げ	オーブン	34
16	酒蒸し	レンジ	35
17	ベジタブルセット	オーブン	36
18	ヘルシーセット		38

15〜18のメニューを選ぶときは、ヘルシースチームを押してから

目的のメニューを選ぶ

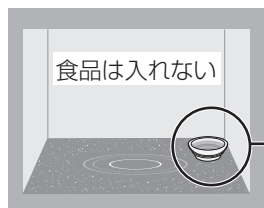
フライをあたためる

レンジ加熱（自動メニュー：14 スチーム予湿）→ **オーブン加熱**（自動メニュー：9 フライあたため）

操作方法

自動

まず、14 スチーム予湿の操作をします。

準備

スチームカップに水を入れてドアを閉める

スチームカップ
水30mL(大さじ2杯)

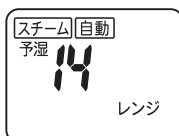
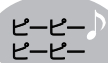
1

14に合わせる

2

加熱

予湿完了

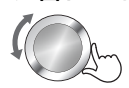
ピーピー
ピーピー

スチーム予湿完了音

次に、9 フライあたための操作をします。

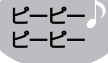
準備

食品を入れて、ドアを閉める

角皿を使う

3

9に合わせる

加熱終了

食品を取り出す

9 フライあたため のポイント

- **1度に加熱できる分量は、100～300gまで。**（1個25～100gのもの）
- 角皿に、しわを寄せたアルミホイルを敷き、間隔をあけて並べます。細かいものは広げます。
- **常温・冷蔵ものの100gのときは、**スタート後30秒以内に**仕上がりキー** ∨ **(弱め)**を押します。
- **冷凍もののときは、**スタート後30秒以内に**仕上がりキー** ∧ **(強め)**を押します。

お願い

- 焦げすぎるときは、加熱途中で**残り時間が出てから**、アルミホイルをかぶせます。
- 天ぷらなど加熱後裏面がベトつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。
- 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

■スチーム予湿操作を手動でするときは
… レンジ 600Wで約2分

■9フライあたためを手動でするときは…(予熱なし)
常温・冷蔵もの：200g オーブン 230℃で14～17分
冷凍もの：120g オーブン 230℃で18～20分

ご注意

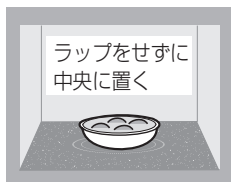
- **スチームカップを取り出す際は、**カップや残った湯でやけどをしないようにご注意ください。
- **予湿が完了(終了音)したら、すぐに食品を庫内に入れて、目的の加熱をスタートさせてください。**ドアを開けなくても放置しておくと、蒸気が逃げてしまいます。
- 予湿中は、庫内灯 を押しても点灯しません。

はじけやすいものをあたためる

レンジ加熱（自動メニュー：3 やわらかあたため）

操作方法

準備

食品を入れてドアを閉める

12ページ

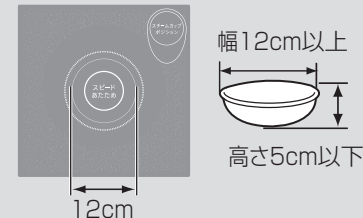
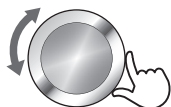
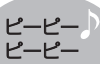
● 角皿は使いません。

● 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に**仕上がりキー**を押す。

1 **3に合わせる**

2

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

大切 **食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。**

※分量は1～2人分(約200g以下)を基準にしています。

	メニュー	分 量	仕上がりの調節
焼き魚	さばの塩焼き	1～2切れ(約200g)	—
	いかの姿焼き	1/2～1杯(約150g)	—
	コツ 輪切りにする。		
	ししゃも	2～4尾(約60g)	—
	焼きたらこ	1～2腹(約100g)	—
	コツ 竹串などで表面に数カ所、穴をあけておく。		
煮物	ひじきの煮物	約100～200g	—
	魚の煮つけ	約100～200g	∧(強め)
	大根といかの煮物	約100～200g	—
	焼きとり	2～4本(約120g)	—
コンビニ食品	ソーセージ	約100～200g	—
	コツ 皮に切れ目を入れる。		
	市販のお弁当用揚げ調理済みコロッケ	50～140g(1個25～35g)	∨(弱め)
	コツ コロッケが入っているプラスチック容器を耐熱性の皿にのせて加熱する。		

※食品の形状や脂の乗り具合、メーカーや保存状態などによっては、若干はじけが生じることがあります。

● **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。**
(庫内が高温のときは、スタートしません)

飲み物をあたためる

レンジ加熱（自動メニュー：4 牛乳・酒）

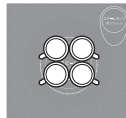
⚠ 警告

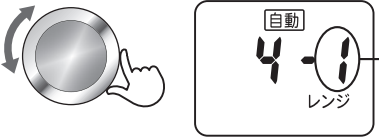
加熱しすぎない
突然の沸騰により飛び散ります
【やけどのおそれ】

操作方法

自動

準備

食品を入れてドアを閉める

低めの広口容器が適しています。

（置きかた：庫内を上から見たところ）

（1杯）
（2杯）
（3杯）
（4杯）
- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使いません。

- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。

1

4に合わせる（杯数も表示します）

2杯以上は、さらに回転つまみを回して杯数を合わせる。

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

大切 **酒のかんをするときは、Ⓥ（弱め）を押す。**
（標準の仕上がりとなります）
下表参照

2

加熱

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱しすぎたときは、1～2分ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

手動で加熱するときは手動加熱表をご覧ください。46ページ

1mL=1cc

メニュー	基準分量	加熱前の基準温度	仕上がりの調節
酒 お酒の量がくびれより上にくるときはアルミホイルを巻く。	180mL	常温保存…約20℃	● **必ずⓋ（弱め）を押す。** ● あつめやぬるめにするときは、レンジ 600Wで時間を合わせて、様子を見ながら、加熱してください。
牛乳	200mL	冷蔵保存…約8℃	Ⓐ（強め）・あつめにするとき・加熱前の基準温度より低いとき
コーヒー	150mL	常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめになります。	Ⓥ（弱め）・ぬるめにするとき・加熱前の基準温度より高いとき

ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- **ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。**ふき出します。
- **基準分量より少ないときは、レンジ 600Wで様子を見ながらあたためてください。**
  あたため で加熱すると、沸騰することがあり危険です。

根菜類(さつまいも)は、加熱しすぎない

【水分がなくなり発煙・発火のおそれ】

野菜をゆでる

レンジ加熱（自動メニュー：5 ゆで葉菜・6 ゆで根菜）

操作方法

自動

準備

食品を入れてドアを閉める

必ずラップかフタをして中央に置く

葉菜・花果菜類のとき

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使いません。

- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。

1

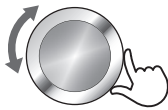
5に合わせる（根菜のときは6に合わせる）

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

大切 **食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。**

（標準の仕上がりとなります）

下表参照

2

ピーピー♪ ピーピー

食品を取り出す

葉菜・花果菜類

ほうれん草、キャベツ、白菜、カリフラワー
ブロッコリー、グリーンアスパラガス、かぼちゃ
など

- **1度に加熱できる分量**
  100～400g（ほうれん草は300gまで）
- 乾燥、脱水を防ぐために、水気を残して加熱する。
- 加熱前後にアク抜きをする。

【アク抜きのコツ】

・グリーンアスパラガス：加熱前に軽く塩でもんでおく。
・ほうれん草：加熱後すぐ水に取る。
（色止めも兼ねます）

葉菜類のとき

- 根と茎を交互に重ねてラップする。
- 太い根は、加熱前に十字の切り込みを入れる。
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分ける。

花果菜類のとき

- 太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。

根菜類

じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根、ごぼうなど

- **1度に加熱できる分量**
  100～1,000g(にんじん、ごぼうは400gまで)
- 切ってゆでるときは、大きさをそろえる。

いも類のとき

- 丸ごとゆでるときは、加熱後、ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。
- 750g以上を加熱するときは**スタート**を押した後、**仕上がりキー**の∧**(強め)**を押します。

- **少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)を**ゆでるときは、**大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ふたをしてレンジ600W**で加熱してください。
  加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。
  ※にんじん50g(水25mL)のとき　**約1分40秒**
- **加熱の追加のために同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
  加熱を追加するときは、**レンジ600Wで様子を見ながら加熱**してください。
- **加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。**

レンジ加熱

例 おかずをあたためる 手動

600W 1分30秒のとき

準備

食品を入れてドアを閉める

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使いません。

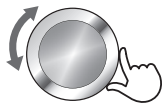
- ラップの有無や目安時間は、手動加熱表を参考に。46ページ
- 2つ以上のときも中央に寄せて置く。

1

- 初め、600Wを表示

押すごとに出力が切り替わります。

600W→500W→200W→1000W

2

時間を合わせる

設定範囲
- 1000W………… 3分まで
- 600W ………… 20分まで
- 500W ………… 30分まで
- 200W ………… 95分まで
  - 5分まで10秒単位 ・10分まで30秒単位
  - 30分まで1分単位 ・95分まで5分単位
  - 1000Wは、1分まで5秒単位

加熱を続けておこなうと、1000W加熱のときに「弱」を表示することがあります。(製品を保護するために600W加熱となります)

3

- 加熱中に レンジ を押すと出力の確認ができます。

加熱

加熱終了

ピーピー♪ ピーピー

食品を取り出す

グリル加熱

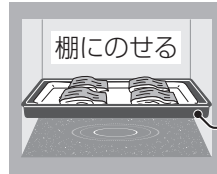
例 魚を焼く 手動

10分00秒のとき

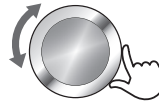
準備

食品を入れてドアを閉める

- 使える容器 グリル 12ページ

1

グリル

- 初め、20分を表示

2

時間を合わせる

設定範囲
- 30分まで
  - 5分まで10秒単位
  - 10分まで30秒単位
  - 30分まで1分単位

3

加熱

加熱終了

ピーピー♪ ピーピー

食品を取り出す

オーブン加熱

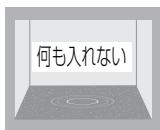
例 シュークリームを焼く 200℃ 35分　手動

予熱をする（予め庫内の温度を上げておく）

準備

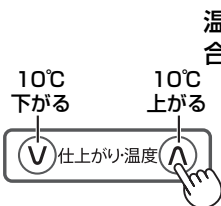
ドアを閉める

1

170℃ オーブン

- 初め、170℃を表示

2

温度を合わせる

200℃ オーブン

設定範囲
- **110℃〜250℃まで**
  - 10℃単位

3

- 温度を変更するときは、**温度キー**を押す。

予熱

予熱完了

予熱完了音

ピッピッ♪ ピッピッピッ

（予熱保持中は温度表示が点滅します）

- ドアを開けなければ、30分間保温状態を保ちます。
  190℃以上のときは、15分間となります。

焼き上げる

準備

角皿を使う

食品を入れてドアを閉める

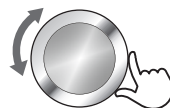
※庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。

- 使える容器 オーブン 12ページ

4

時間を合わせる

- 初め、20分を表示

35分 高温 オーブン

設定範囲
- **95分まで**
  - 30分まで1分単位
  - 95分まで5分単位

5

- 温度を変更するときは、［オーブン］を押し、温度表示になってから、**温度キー**を押す。

加熱

加熱終了

ピーピー♪ ピーピー

食品を取り出す

予熱をせずに焼く 焼きいも 250℃ 50分 手動

料理編で予熱をせずに加熱をするメニュー(焼きいも)などや、庫内の温度が高いうちに加熱を追加するときなどに使います。

準備

食品を入れてドアを閉める

● 使える容器 オーブン 12ページ

1

● 初め、170℃を表示

170℃ オーブン

2 温度を合わせる

250℃ オーブン

3 時間を合わせる

● 初め、20分を表示

50分 オーブン

4

● 温度を変更するときは、オーブンを押し、温度表示になってから、**温度キー**を押す。

加熱

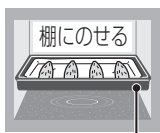
加熱終了

食品を取り出す

発酵

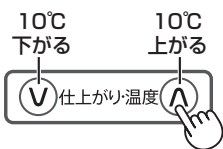
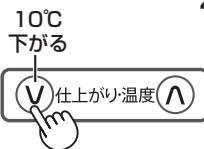
例 発酵する 40分 手動

準備

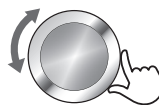
庫内が高温のときは、スタートしません。「U04」を表示します。49ページ

食品を入れてドアを閉める

● 使える容器 オーブン 12ページ

1

● 初め、170℃を表示

2 40℃に合わせる

3 時間を合わせる

● 初め、20分を表示

4

あたため スタート

● 加熱中は、庫内灯を押しても庫内灯は点灯しません。

加熱

加熱終了

ピーピー ピーピー

食品を取り出す

自動メニュー 7 グラタン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・グリル加熱 (加熱時間の目安…約15分)
●**できるメニュー**・・・マカロニグラタン・ドリア

- **1度に加熱できる分量は4人分（4皿）**(大皿に4人分を入れて焼くこともできます)
- 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、グラタン皿を庫内中央にのせて、レンジ を押し、600Wで人肌程度まであたためてから角皿にのせて**4**の要領で焼きます。
- チーズやホワイトソースのかたさによって、焦げ色が異なりますので、お好みの焼き色になるように加熱時間を調節します。
- チーズはピザ用チーズなど溶けるタイプのものを。
  ※溶けるタイプのチーズの方が、こんがり香ばしく焼き上がります。 粉チーズを使うときは、バターを少しずつ散らして焼くとよいでしょう。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。
  ※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。
  ※自動加熱ではヒーター加熱が入るので容器が溶けたり、焦げたりします。

マカロニグラタン

自動メニュー	付属品
7 グラタン	

材料　(4人分)

ホワイトソース
- 薄力粉、バター・・・・・・・・各30g
- 牛乳・・・・・・・・2カップ
- 塩、こしょう・・・・・・・・各少々

マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)・・・・・・80g
えび・・・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個(100g)
塩、こしょう・・・・・・・・各少々

A
- マッシュルーム・(スライス・缶詰)・・・・・・・・50g
- 白ワイン・・・・・・・・大さじ2
- バター・・・・・・・・20g

ピザ用チーズ・・・・・・・・80g

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジ を押し、**600W**にして 回転つまみ で**約1分**に合わせ、スタート を押す。加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びフタをせずに レンジ を押し、**600W**にして 回転つまみ で**約7分30秒**に合わせ、スタート を押す。途中、2～3度取り出してかき混ぜ、スタート を押して加熱を続け、ダマのないソースにする。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

2 えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れる。Aを加えてラップをし、庫内中央に置く。レンジ を押し、**600W**にして 回転つまみ で**約4分**に合わせ、スタート を押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

3 **2** にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿に**3**を並べ、角皿受け棚にのせる。回転つまみ で**グラタン**のメニュー番号**7**に合わせ、スタート を押す。
■手動でするときは… グリル で約15分

ドリア

材料　(4人分) ホワイトソースは、マカロニグラタンを参照

ホワイトソース‥2カップ

A
- 鶏もも肉・・・・・・・200g (ひと口大に切る)
- 玉ねぎ（薄切り）・・・・・・・・・・・・・・1/2個(100g)
- マッシュルーム(スライス・缶詰)・・・・・・・・50g
- 白ワイン・・・・大さじ1

生クリーム・・・・1/2カップ
ごはん・・・・・・・・・・250g

B
- トマトケチャップ・・・大さじ3
- 塩、こしょう・・・・各少々

ピザ用チーズ・・・・・・・80g

1 **マカロニグラタン**の**1**と同じようにしてホワイトソースを作る。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみ で**ゆで葉菜**のメニュー番号**5**に合わせ、スタートを押す。
■手動でするときは… レンジ 600Wで約4分
加熱後、出た煮汁は生クリームとともに**1**に混ぜる。

3 **2**の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**1**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 **マカロニグラタン**の**4**と同じようにする。

自動メニュー 8 オーブンフライ のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安…約20分）※パン粉が白い状態のものは、加熱できません。

●できるメニュー・・・ポテトコロッケ・えびフライ

- オーブンフライで作るフライは、油で揚げずに、あらかじめきつね色にした「こんがりパン粉」を使って仕上げるため、次のような特長があります。
  ①低カロリーでヘルシー。②油の後始末の手間が省ける。③カラッと仕上がり、失敗が少ない。

こんがりパン粉の作りかた

材料(4人分)パン粉‥60g サラダ油‥大さじ3

※色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

※冷凍室で保存できますので、多めに作っておくと便利でしょう。

- **レンジで作る場合**
  耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。［レンジ］を押し、**600W**にして［回転つまみ］で**1分10秒**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに［レンジ］を押し、**600W**にして［回転つまみ］で**1分40秒**に合わせ、［スタート］を押す。途中、残り時間が**30秒**のときに取り出して混ぜ、［スタート］を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
  ※加熱途中で取り出す場合は、［とりけし］は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。
- **フライパンで作る場合**
  こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせてフライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。

ポテトコロッケ

自動メニュー：8 オーブンフライ　付属品：角皿

材料　(4人分)

じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・・・・3個(450g)

A
- 玉ねぎ(みじん切り)・・・・・小1個(150g)
- 牛ひき肉(ほぐす)・・・・・・・・・・・・・・・100g
- バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g

塩、こしょう、ナツメグ・・・・・・・・・・各少々

マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

薄力粉、溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・各適量

こんがりパン粉(上記参照)

1 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップして庫内中央に置く。［回転つまみ］で**ゆで根菜**のメニュー番号**6**に合わせ、［スタート］を押す。
■手動でするときは…［レンジ］600Wで約8分
加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内部中央に置き、［レンジ］を押し、**600W**にして［回転つまみ］で**約5分**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、**1**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

3 **2**を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。

4 ［回転つまみ］で**オーブンフライ**のメニュー番号**8**に合わせ、［スタート］を押す。
■手動でするときは…［オーブン］200℃で予熱後、約18分

えびフライ

自動メニュー：8 オーブンフライ ⓥ(弱め)　付属品：角皿

材料　(4人分)

えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大8尾(1尾30g)

塩、こしょう、酒・・・・・・・・・・・・・・・各少々

薄力粉、溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々

こんがりパン粉(上記参照)

1 えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3～4カ所切り込みを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。

2 **1**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。［回転つまみ］で**オーブンフライ**のメニュー番号**8**に合わせ、［スタート］を押して、30秒以内に**仕上がりキー**のⓥ(弱め)を押す。
■手動でするときは…［オーブン］200℃で予熱後、約15分

スチームメニュー 10 茶わん蒸し のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約37分 蒸らし5分を含む)
●できるメニュー・・・茶わん蒸し・洋風茶わん蒸し

- スチームメニュー の14 **スチーム予湿**で、予め庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると、泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1：4が適当です。
- 卵液の温度は15〜25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は蒸し茶わんに同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内を冷ましてから加熱を始めてください。

1.5cm

茶わん蒸し

[写真は表紙掲載]

スチームメニュー 14 スチーム予湿 / 付属品 スチームカップを庫内右奥に → スチームメニュー 10 茶わん蒸し / 付属品 スチームカップを庫内右奥に

材料　(4個分)

干ししいたけ(水でもどす)・・・・2枚	かまぼこ・・・・・・・・・4切れ
A 干ししいたけのもどし汁・・・・・・・・・・・・・大さじ2	ぎんなん(缶詰)・・・・・・・8粒
A しょうゆ・・・・・大さじ1	卵液 卵・・・・・・・・・・・・・M2個
A 砂糖・・・・・・・・・大さじ1	卵液 だし汁・・・・・・・2カップ
ささ身・・・・・・・・・・・100g	卵液 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
酒、薄口しょうゆ・・・・各少々	卵液 薄口しょうゆ・・・・小さじ1
えび・・・・・・・・・・・・・・・4尾	卵液 みりん・・・・・・・小さじ2
	みつ葉・・・・・・・・・・・・適量

1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置き、レンジ を押し、**600W**にして 回転つまみ で**約1分**に合わせ、スタート を押す。

2 ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

3 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

4 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、耐熱性の共ブタをし、角皿の中央寄りに間隔をあけて並べる。

5 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「**スチームカップポジション**」の絵柄に合わせて置く。回転つまみ で、**スチーム予湿**のメニュー番号14に合わせ、スタート を押す。
(角皿、食品は入れません)

■**ご注意**・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。
(火花が出て本体を傷めます)

■手動でするときは… レンジ 600Wで約2分

6 スチーム予湿後、スチームカップは、そのまま庫内に残して、すぐに**4**の角皿を角皿受け棚にのせる。回転つまみ で、**茶わん蒸し**のメニュー番号10に合わせ、スタート を押す。
加熱後、取り出してみつ葉を散らす。
■手動でするときは… オーブン 160℃予熱なしで約40〜45分加熱後、庫内で約10分蒸らす。

茶わん蒸し　バリエーション

加熱は、「**茶わん蒸し**」と同じ要領です。

洋風茶わん蒸し

材料　(4個分)　mL=cc

鶏もも肉・・・・・・・・・80g	卵液 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・M2個
塩、こしょう・・・各少々	卵液 ブイヨン・・・・・・・・・300mL (固形ブイヨンの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)
マッシュルーム・(スライス・缶詰)・・・・・・・・・・・・・・・・・30g	卵液 牛乳・・・・・・・・・・・・・・100mL
ベーコン・・・・・・・・・2枚 (1cm幅に切る)	卵液 白ワイン・・・・・・・・・大さじ1
	卵液 塩、こしょう・・・・・・・各適量
	アルミホイル

1 鶏もも肉は8等分に切り、塩、こしょうする。

2 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器(直径10cmのスープカップ)に**1**、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。
卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

フタの作りかた
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、**折り目から1cm外**をはさみで切る。
1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると、かたまりにくいことがあります。

4 茶わん蒸し(上記)の**5**〜**6**と同じようにする。

スチームメニュー 11 鶏の照り焼き のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安…約25分）
●できるメニュー…鶏の照り焼き・鶏のねぎみそ焼き・手羽先のさんしょう焼き

- スチームメニュー の14 スチーム予湿で、予め庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 角皿にアルミホイルを敷いて鶏肉を並べます。
- たれのつき方、脂肪分の差によって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

鶏の照り焼き

スチームメニュー 14 スチーム予湿 ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に → スチームメニュー 11 鶏の照り焼き ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に

材料　(4人分)

鶏もも肉		2枚(500g)
A	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
アルミホイル		

1 鶏肉は、皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

2 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで途中1～2度上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

3 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった鶏肉を皮を上にして並べる。

4 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ庫内右奥の「**スチームカップポジション**」の絵柄に合わせて置く。
回転つまみ で、**スチーム予湿**のメニュー番号**14**に合わせ、スタート を押す。(角皿、食品は入れません)

■**ご注意**・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て本体を傷めます)

■手動でするときは… レンジ 600Wで約2分

5 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**3**の角皿を角皿受け棚にのせる。
回転つまみ で**鶏の照り焼き**のメニュー番号**11**に合わせ、スタート を押す。

■手動でするときは… オーブン 250℃予熱なしで約25分

鶏の照り焼き バリエーション

焼き上げは「**鶏の照り焼き**」と同じ要領です。

鶏のねぎみそ焼き

材料　(4人分)

鶏もも肉		2枚(500g)
A	みそ	大さじ4
	ごま油	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	白ねぎ(みじん切り)	大さじ2
	にんにく(みじん切り)	小さじ1
	七味とうがらし、しょうが汁	各少々
アルミホイル		

1 鶏肉は、皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

2 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで途中1～2度上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

3 角皿にアルミホイルを敷き、みそをかるくぬぐった鶏肉を皮を上にして並べる。

4 鶏の照り焼き(上記)の**4**～**5**と同じようにする。

手羽先のさんしょう焼き

材料　(4人分)

鶏手羽先		12本(1本60g)
A	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ1/2
	木の芽(きざむ)	5枚
粉ざんしょう		適量
アルミホイル		

1 手羽先は、皮にフォークで穴をあけ、ビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで、途中1～2度上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

2 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった手羽先を並べ、粉ざんしょうをふる。

3 **鶏の照り焼き**(上記)の**3**～**4**と同じようにするが、**11 鶏の照り焼き**で スタート を押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の∧(強め)を押す。

■手動でするときは… オーブン 250℃予熱なしで約29分

ヘルシースチームメニュー 15 から揚げ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約30分)

- スチームメニュー の**14スチーム予湿**で、予め庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- **鶏のから揚げ**は、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。
  ① 低カロリーでヘルシー。② 油の後始末の手間が省ける。③ 失敗が少ない。
- 肉を調味料に漬けこんだり、粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。
- 市販のから揚げ粉を使わないで作るときも同様にしますが、調味料に漬けこむ前に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

から揚げ

スチームメニュー	付属品		ヘルシースチームメニュー	付属品
14 スチーム予湿	スチームカップを庫内右奥に	➡	15 から揚げ	スチームカップを庫内右奥に

材料　(4人分)

鶏もも肉	2枚(500g)
A 酒	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
から揚げ粉(市販のもの)	適量
オーブン用クッキングペーパー	

1 鶏もも肉を1枚を8等分に切る。

2 **1**をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。

3 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった鶏肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、粉をまんべんなくまぶしつける。

ポイント
2のビニール袋にから揚げ粉を加えると、調味料でベタついてうまく仕上がりません。

4 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、**3**を余分な粉を払いながら皮が上になるように並べる。

5 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「**スチームカップポジション**」の絵柄に合わせて置く。回転つまみ で、**スチーム予湿**のメニュー番号**14**に合わせ、スタート を押す。
(角皿、食品は入れません)

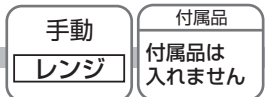
■**ご注意**・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。
(火花が出て本体を傷めます)

■手動でするときは… レンジ 600Wで約2分

6 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**4**の角皿を入れ、角皿受け棚にのせる。ヘルシースチーム を押し、回転つまみ で、**から揚げ**のメニュー番号**15**に合わせ、スタート を押す。

■手動でするときは… オーブン 250℃予熱なしで約25分

手軽に作れる簡単メニュー

手動	付属品
レンジ	付属品は入れません

山菜おこわ

材料　(米2カップ分)　mL=cc

もち米	2カップ(340g)
水	300mL
山菜の水煮(正味)	120g
A 薄口しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	少々

1 洗った米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。

2 水気をきった山菜の水煮、Aを**1**に加えてラップする。

3 **2**を庫内中央に置く。
レンジ を押し、600Wにして 回転つまみ で**約13分**に合わせ、スタート を押す。途中、残り時間が**約5分**のときに、取り出してかき混ぜ、ラップをして スタート を押す。
※加熱途中に取り出す場合は とりけし を押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。
加熱後、軽く混ぜる。

ヘルシースチームメニュー　**16 酒蒸し** のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・レンジ加熱 (加熱時間の目安…約11分　蒸らし1分を含む)
●**できるメニュー**・・・あさりの酒蒸し・たらの蒸し物・シーフードマリネ

- スチームメニュー の**14スチーム予湿**の ∨ (弱め)で、予め庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 容器は、材料が重ならないように底の平らな耐熱容器を使います。

あさりの酒蒸し

スチームメニュー 14 スチーム予湿 ∨(弱め) ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に ➡ ヘルシースチームメニュー 16 酒蒸し ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に

材料　(4人分)	
あさり	400g
酒	大さじ4
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)	

1. あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。
2. 底の平らな耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
3. スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「**スチームカップポジション**」の絵柄に合わせてに置く。回転つまみ で**スチーム予湿**のメニュー番号14に合わせ、スタート を押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∨ (弱め)を押す。
   (角皿、食品は入れません)

   ■**ご注意**・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て本体を傷めます)

   ■手動でするときは… レンジ 600Wで約1分
4. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま残して、すぐに**2**の容器をフタをせずに庫内中央に置き、ヘルシースチーム を押し、回転つまみ で**酒蒸し**のメニュー番号16に合わせて スタート を押す。
   ※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして レンジ 500Wで様子を見ながら加熱します。
   ■手動でするときは・・・
   レンジ 500Wで6～7分。加熱後、庫内で約1分蒸らす。

酒蒸し　バリエーション

加熱は、「**あさりの酒蒸し**」と同じ要領です。

たらの蒸し物

材料　(4人分)	
貝割れ菜	1パック
生たら	4切れ(1切れ80g)
レモン(薄切り)	4枚
ポン酢しょうゆ	適量

1. 貝割れ菜は根を除いて、3cmの長さに切る。
2. 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、**1**を添えてレモンをのせる。
3. **あさりの酒蒸し**(上記)の**3**～**4**と同じようにするが**16酒蒸し**で スタート を押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∨ (弱め)を押す。加熱後、ポン酢しょうゆをかける。
   ■手動でするときは・・・
   レンジ 500Wで5～6分。加熱後、庫内で約1分蒸らす。

シーフードマリネ

材料　(4人分)

いか…1杯(250g)　えび…100g　ゆでだこの足…100g

マリネ液			
白ワイン	大さじ4	赤唐辛子の輪切り	2本分
レモン汁	1個分	ベイリーフ	1～2枚
にんにく(薄切り)	1かけ	サラダ油	大さじ1
塩、こしょう	各少々		

1. いかの胴は幅7～8mmの輪切り、えんぺらは4つに切り、足は先を少し切り落として2本ずつ切り分ける。えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでだこの足はひと口大のぶつ切りにする。
2. 底の平らな耐熱容器にマリネ液と、**1**を入れて混ぜる。
3. **あさりの酒蒸し**(上記)の**3**～**4**と同じようにするが**16酒蒸し**で スタート を押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∧ (強め)を押す。加熱後、粗熱が取れれば、冷蔵室で約1時間漬けこむ。
   ■手動でするときは・・・
   レンジ 500Wで8～9分。加熱後、庫内で約1分蒸らす。

ヘルシースチームメニュー 17 ベジタブルセット のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約25分)
●できるメニュー・・・焼き野菜＆きのこと魚の紙包み焼き、野菜のバター焼き＆カリフラワーバーグ、キャベツのパン粉焼き＆パプリカサラダ

- **ベジタブルセット**は、野菜やきのこたっぷりのメニューが2品同時にできあがります。加熱は2人分のみとなります。
- スチームメニュー の**14 スチーム予湿**で、予め庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- メニュー名に★印記載とメニュー名に☆印記載の組み合わせは、おすすめメニューですが、お好みで入れ替えて加熱することもできます。

★焼き野菜&☆きのこと魚の紙包み焼き

スチームメニュー：14 スチーム予湿　付属品：スチームカップを庫内右奥に　➡　ヘルシースチームメニュー：17 ベジタブルセット　付属品：スチームカップを庫内右奥に

材料　(2人分)

★焼き野菜

A
- れんこん(1cm厚さの輪切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
  (縦半分に切り、皮に切り目を入れてひと口大に切る)
- 白ねぎ(5cm長さに切る)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4本
- たけのこ(水煮・ひと口大に切る)・・・・・・・・・・・・・・・20g
- エリンギ(縦半分に切る)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本
- ししとう(種をとる)またはオクラ・・・・・・・・・・・・・・・・4本
- 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2

アルミホイル

☆きのこと魚の紙包み焼き

- 白身魚(さわらなど)・・・・・・・・・・・・・・2切れ(1切れ100g)
- きのこ(しめじなど)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- にんじん(薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- にんにく(薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2かけ

B
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

オーブン用クッキングペーパー(35×25cm)・・・・・2枚

1 ボールにAを入れて混ぜ合わせ、角皿の半分にアルミホイルを敷いて並べる。

2 きのこは汚れた部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。

3 オーブン用クッキングペーパーを2枚広げ、中央に白身魚を1切れずつおき、**2**、にんじん、にんにくを等分にしてのせる。Bも等分にかけ、こぼさないように包んで端をホッチキスでとめ、角皿の空いたスペースにのせる。

4 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「**スチームカップポジション**」の絵柄に合わせて置く。回転つまみ で**スチーム予湿**のメニュー番号14に合わせ、スタート を押す。

■**ご注意**・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て本体を傷めます)

■手動でするときは･･･ レンジ 600Wで2分

5 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**3**の角皿を角皿受け棚にのせる。ヘルシースチーム を押し、 回転つまみ で**ベジタブルセット**のメニュー番号17に合わせ、スタート を押す。

■手動でするときは･･･
オーブン 240℃予熱なしで25分

ベジタブルセット　バリエーション　加熱は、「**★焼き野菜&☆きのこと魚の紙包み焼き**」と同じ要領です。

★野菜のバター焼き&☆カリフラワーバーグ　[写真は表紙掲載]

材料　(2人分)

★野菜のバター焼き

- A
  - じゃがいも(4等分のくし切り)・・・・・・・・・・・1/2個(75g)
  - にんじん(2cmの輪切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
  - かぼちゃ(2cm厚さに切る)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
  - ブロッコリー(小房に分ける)・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
- 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各適量
- バター(薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g

☆カリフラワーバーグ

- B
  - 合いびき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
  - パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15g
  - 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3
  - こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- カリフラワー(またはブロッコリー)・・・・・・・・・・・・120g
- アルミホイル

1 Aを耐熱性の皿にのせてラップする。庫内中央に置いて、［レンジ］を押し、**600W**にして［回転つまみ］で**約2分**に合わせ［スタート］を押す。

2 **1**のブロッコリーはアルミホイルにのせて、塩、こしょうをふって、バターの1/3量をのせて包み、角皿にのせる。

3 角皿の空いたスペースにアルミホイルを敷いて、薄く油をぬり、半分に**1**を並べ、塩、こしょうをふって、残りのバターを散らす。

4 ボールにBを入れてねばりがでるまで練り混ぜる。

5 カリフラワーを小房に分け(大きな房は2つに切る)、**4**の生地で包んで**3**の空いたスペースにのせる。

6 **★焼き野菜&☆きのこと魚の紙包み焼き**(左ページ)の**4**～**5**と同じようにする。

★キャベツのパン粉焼き&☆パプリカサラダ

材料　(2人分)

★キャベツのパン粉焼き

- A
  - キャベツ(ざく切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
  - ベーコン(細切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6枚
- 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々
- ピザ用チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
- パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4

☆パプリカのサラダ

- B
  - パプリカ(くし切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個(80g)
  - エリンギ(8つにさく)・・・・・・・・・・・・・・・1パック(100g)
- ドレッシング(市販)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- アルミホイル

1 2人分が入るくらいの浅い耐熱容器にAを入れて全体を混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。［回転つまみ］で**ゆで葉菜**のメニュー番号**5**に合わせ、［スタート］を押して、30秒以内に**仕上がりキー**の(v)(弱め)を押す。

■手動でするときは･･･［レンジ］600Wで約3分

加熱後、ラップをはずし、ピザ用チーズをまんべんなくふってパン粉をちらし、角皿にのせる。

ポイント

キャベツの端は焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。

2 Bをアルミホイルで包み、**1**の角皿の空いたスペースにのせる。

3 **★焼き野菜&☆きのこと魚の紙包み焼き**(左ページ)の**4**～**5**と同じようにする。

※キャベツのパン粉焼きにパセリを散らしてもよいでしょう。

ヘルシースチームメニュー 18 ヘルシーセット のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約30分)
●**できるメニュー**・・・**ハンバーグ＆付け合わせ野菜、手羽元の香り焼き＆焼きなすサラダ**
さばの黒酢照り焼き＆きのこの白あえ

- **ヘルシーセット**は、「肉や魚を使った主菜」と「野菜料理の副菜」というバランスの取れた献立が同時にできあがります。加熱は2人分のみとなります。
- スチームメニュー の**14 スチーム予湿**で、予め庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 主菜(メニュー名に★印記載)と副菜(メニュー名に☆印記載)の組み合わせは、おすすめメニューで記載していますが、お好みで入れ替えて加熱することもできます。様子を見ながら加減してください。
  さばの黒酢照り焼きセットにして焼くときは、**ヘルシーセット**のメニュー番号18で スタート を押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の ⓥ(**弱め**)を押します。

★ハンバーグ＆☆付け合わせ野菜

スチームメニュー	付属品		ヘルシースチームメニュー	付属品
14 スチーム予湿	スチームカップを庫内右奥に	➡	18 ヘルシーセット	スチームカップを庫内右奥に

材料　(2人分)

★ハンバーグ

玉ねぎ(みじん切り)	小1/2個(75g)
バター	適量
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/3
合びき肉	200g
塩	小さじ1/3
A 溶き卵	M1/4 個分
A こしょう、ナツメグ	各少々

☆付け合わせ野菜

じゃがいも	1個(150g)
にんじん	5〜6cm 長さ(40g)
バター	10g
塩、こしょう	各適量
アルミホイル	

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。 レンジ を押し、**600W**にして 回転つまみ で**約1分30秒**に合わせ、スタート を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。

2 パン粉は牛乳でしめらせておく。

3 ボールに合びき肉と塩を入れてよくねり、**1**と**2**、Aを加えて混ぜる。

4 手にサラダ油をつけて**3**の生地を2等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえて中央をくぼませる。

5 角皿の片側にアルミホイルを敷き、ハンバーグをのせる。

6 じゃがいもは皮をむいて6等分のくし切りにする。にんじんは縦に4等分に切って面取りする。

7 耐熱性の皿に**6**をのせ、ラップをして庫内中央に置く。 レンジ を押し、**600W**にして 回転つまみ で**約2分**に合わせ、スタート を押す。

8 **5**の空いたスペースにアルミホイルで型を作り**7**を入れ、小切りしたバターをのせて塩、こしょうをする。

9 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「**スチームカップポジション**」の絵柄に合わせて置く。回転つまみ で**スチーム予湿**のメニュー番号14に合わせ、スタート を押す。

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て本体を傷めます)

■手動でするときは… レンジ 600Wで約2分

10 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**8**の角皿を角皿受け棚にのせる。ヘルシースチーム を押し、回転つまみ で、**ヘルシーセット**のメニュー番号18に合わせ、スタート を押す。

■手動でするときは… オーブン 240℃予熱なしで約30分

ヘルシーセット　バリエーション　加熱は、「**★ハンバーグ&☆付け合わせ野菜**」と同じ要領です。

★手羽元の香り焼き&☆焼きなすサラダ

[写真は表紙掲載]

材料　(2人分)

★手羽元の香り焼き
- 鶏手羽元 ････6本(1本60g)
- A
  - しょうゆ ･･･････大さじ3
  - 砂糖 ･･･････大さじ1 1/2
  - 酒･･････････････大さじ1
  - ごま油 ･･･････大さじ 1/2
  - 豆板醤 ･････････小さじ1

☆焼きなすサラダ
- なす ･････1本(100g)
- B
  - 青じそ(細切り)･･････5枚
  - トマト(1.5㎝角切り)･･････大 1/2 個(150g)
  - ポン酢しょうゆ･･･大さじ 1 1/2
- アルミホイル

1 ビニール袋にAとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで途中1～2度上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

2 角皿にアルミホイルを敷き、片側に汁気をきった肉を並べる。空いたスペースに薄くサラダ油をぬって、縦半分に切ったなすを断面を下にして並べる。

3 **★ハンバーグ&☆つけ合わせ野菜**(左ページ)の**9**～**10**と同じようにする。
加熱後、なすは皮をむいて切り、ボールに入れ、Bを加えてあえる。

焼きなす

「**焼きなす**」だけを焼くときは、スチームカップは入れずに手動 グリル で加熱します。
なす4本(1本100g)は切らずに竹串で数カ所穴を開けて角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。
グリル を押し、**12～13分**加熱後、裏返して グリル を押し、**12～13分**加熱する。
※太さや重さで加熱具合が違うので様子を見ながら焼いてください。

★さばの黒酢照り焼き&☆きのこの白あえ

さばの黒酢照り焼き

きのこの白あえ

材料　(2人分)

★さばの黒酢照り焼き
- さば ‥2切れ(1切れ100g)
- A
  - 黒酢、しょうゆ ･･････各大さじ1 1/2
  - 酒 ･････････大さじ1
- キッチンペーパー
- アルミホイル

☆きのこの白あえ
- しめじ(小房に分ける) ････150g
- B
  - 酒、みりん ････････各大さじ1
  - 薄口しょうゆ ････････小さじ1/2
  - 塩 ･･････････････････････少々
- 豆腐 ･･･････････1/2丁(150g)
- C
  - すりごま ･･････････････････15g
  - 砂糖 ････････････大さじ1 2/3
  - 塩 ･･････････････････小さじ1/2
  - 薄口しょうゆ ･･････････････少々

1 ビニール袋にAと表面に切りこみを入れたさばを入れ、袋の口を結んで途中1～2度上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

2 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。レンジ を押し、**500W**にして 回転つまみ で**約2分**に合わせ、スタート を押す。加熱後、新しいキッチンペーパーで包みなおして、水気をふき、しばらく置く。

3 しめじをアルミホイルにのせ、Bをかけて包む。

4 角皿の片側にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたさばを皮を上にして並べる。空いたスペースに**3**を置く。

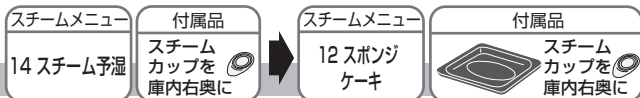
5 **ハンバーグ＆付け合わせ野菜**(左ページ)の**9**～**10**と同じようにするが、ヘルシースチーム の**18 ヘルシーセット**で スタート を押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の Ⓥ**(弱め)**を押す。
■手動でするときは…
オーブン 240℃予熱なしで約25分

6 **2**の豆腐を裏ごしし、汁気をきったきのことCを加えて混ぜ合わせる。

焼き魚(照り焼き)

「**さばの黒酢照り焼き**」だけを焼くときは、スチームカップは入れずに手動 グリル で加熱します。
さば2切れ(1切れ100g)を「**さばの黒酢照り焼き&きのこの白あえ**」の**1**と同じようにして漬けこみ、角皿の中央にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたさばを裏面を上にして並べる。角皿受け棚にのせて グリル を押し、**約10分**加熱後、裏返して グリル を押し、**約5分**加熱する。
※魚は素材や部位や脂の乗りにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

スポンジケーキ

スチームメニュー	付属品		スチームメニュー	付属品
14 スチーム予湿	スチームカップを庫内右奥に	➡	12 スポンジケーキ	スチームカップを庫内右奥に

材料　(直径18cmの金属製丸型１個分)	mL=cc
スポンジケーキ	ホイップクリーム
薄力粉 ………90g	生クリーム ‥‥300mL
卵 ……………M3個	砂糖 ………大さじ3
砂糖 …………90g	バニラエッセンス、ブランデー ……………各少々
バニラエッセンス ‥‥少々	仕上げ用フルーツ（いちごなど)‥‥‥‥適量
バター(小さく切る) ‥‥15g	硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー
牛乳 ………大さじ1	

1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。

2 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れて**ツノが立つまで**泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに**ツヤがでるまで泡立てる。**

ポイント
ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。

3 卵黄の方に残りの砂糖を加えて**白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。**

4 **2**と**3**を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 **4**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、**粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。**

ポイント
混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。[レンジ] を押し、**200W**にして [回転つまみ] で**約1分**に合わせ、[スタート] を押し、かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて**5**に加え、手早く混ぜ合わせる。

7 **1**の型に**6**を流し入れ、型をゆすって表面をならす。トントンと型を少し落として空気抜きをして角皿の中央にのせる。

8 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「**スチームカップポジション**」の絵柄に合わせて置く。[回転つまみ] で、**スチーム予湿**のメニュー番号14に合わせ、[スタート] を押す。
(角皿、食品は入れません)

■**ご注意**・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。
（火花が出て本体を傷めます）

■手動でするときは… [レンジ] 600Wで約2分

9 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**7**の角皿を入れ角皿受け棚にのせる。[回転つまみ] で、**スポンジケーキ**のメニュー番号12に合わせ、[スタート] を押す。

■手動でするときは… [オーブン] 160℃で予熱後、約35分
※このメニューを手動でするときは、予熱をするので**スチーム予湿**はしません。

加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと**20〜30cm高さから1回落とし**、型から出して冷ます。

10 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと**冷やしながら泡立て、**トロリとしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。

11 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

スチームメニュー 12 スポンジケーキ のポイント

●加熱の種類‥‥‥‥オーブン加熱 (加熱時間の目安…約40分 直径18cmの場合)
●できるメニュー‥‥スポンジケーキ・チョコレートケーキ

- スチームメニュー の14 **スチーム予湿**で予め庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 予熱の必要がありません。(手動でするときは予熱をします)
- 型は金属製の丸型を使います。
- **スポンジケーキ**は直径15cm、18cm、21cmの丸型が焼けます。
- 直径15cm、21cmは必ず**仕上がりキー**を使います。**スポンジケーキ**のメニュー番号12で スタート を押した後30秒以内に直径15cmは ∨(弱め)、直径21cmは ∧(強め)を押します。

材料＼丸型の直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
■手動でするときは(**オーブン**160℃で予熱後)	約30分	約35分	約40分

【お菓子作りのコツとポイント】

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。

●生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

ロールケーキ

手動 オーブン　付属品

材料 (1本分)　mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉 ‥‥‥‥‥90g
- 卵 ‥‥‥‥‥‥‥M5個
- 砂糖 ‥‥‥‥‥‥100g
- バニラエッセンス‥‥少々
- 牛乳 ‥‥‥‥‥大さじ2

ホイップクリーム
- 生クリーム‥‥‥150mL
- 砂糖‥‥‥‥‥大さじ1 1/2
- バニラエッセンス、ブランデー‥各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ‥‥‥‥‥‥適量
オーブン用クッキングペーパー

1 角皿の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを敷く。

2 **スポンジケーキ**(40ページ)の**2**〜**5**と同じようにして、生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。

3 **1**の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

4 予熱する。(付属品・食品は入れません) オーブン を押して、**温度キー**で**170℃**に合わせ、スタート を押す。

5 予熱が完了すれば、**3**を角皿受け棚にのせる。回転つまみ で**約20分**に合わせ、スタート を押す。加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、オーブン用クッキングペーパーをそっとはがす。

6 ホイップクリームの作り方(40ページの**10**)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

7 ケーキの粗熱が取れれば、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。
＊ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

プリン

手動
オーブン

材料　(ステンレス製プリン型10個分)　mL=cc

カラメルソース
- 砂糖・・・・・・・・大さじ5
- 水、湯・・・・各大さじ1

プリン液
- 牛乳・・・・・・・・500mL
- 砂糖・・・・・・・・・・・70g
- 卵・・・・・・・・・・・・M4個
- バニラエッセンス・・・・少々

アルミホイル
キッチンペーパー
※陶器製のプリン型は、かたまりにくいので使用しないでください。

1 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくので、やけどに注意してください)

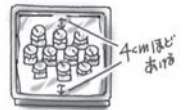
2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置き、[レンジ]を押し、**600W**にして[回転つまみ]で**約4分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント
卵は充分に溶きほぐします。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

4 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)[オーブン]を押して、**温度キー**で**160℃**に合わせ、[スタート]を押す。

6 角皿の内側にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、水150mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみにのせる。

7 予熱が完了すれば、**6**を角皿受け棚にのせる。
[回転つまみ]で**45〜50分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。
粗熱をとり、冷蔵室で冷やしてから型から出す。
※アルミ製のプリン型は[オーブン] 150℃で予熱後、約40分焼きます。
※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、加熱を足します。

型抜きクッキー

材料　(約36個分)

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの)・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・50g
- 溶き卵・・・・・M$1/2$個分
- バニラエッセンス・・・・少々
- 薄力粉・・・・・・・・120g

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜる。
粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[オーブン]を押して、**温度キー**で**170℃**に合わせ、[スタート]を押す。

6 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。

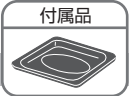
7 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。

ポイント
めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

8 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて並べる。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

9 予熱が完了すれば、**8**を角皿受け棚にのせる。
[回転つまみ]で**約16分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
※アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ$1/2$弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

シュークリーム

材料　(約10個分)　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ …………各大さじ2
- 砂糖 …………80g
- 牛乳 ………2カップ
- 卵黄 ……….M3個
- バター ………30g
- ブランデー ….小さじ2
- バニラエッセンス ….少々

シュー生地
- 水 ………..100mL
- バター ………50g
- 薄力粉 ………50g
- 卵 ……….M2～3個

アルミホイル

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置き、［レンジ］を押し、**600W**にして［回転つまみ］で**約6分**に合わせ、［スタート］を押す。途中、2～3度取り出してかき混ぜ、［スタート］を押して加熱を続け、ダマのないクリーム状にする。

※加熱途中に取り出す場合は、［とりけし］は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 **1**にバターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント

ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。
加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

3 大きめ(直径20cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/3を入れてフタをせずに庫内中央に置く。
［レンジ］を押し、**600W**にして［回転つまみ］で**約3分30秒**に合わせ、［スタート］を押す。

ポイント

水とバターが充分に沸騰しているところに薄力粉を加えます。
沸騰が足りないときは、加熱を足してください。

加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、［レンジ］を押し、**500W**にして［回転つまみ］で**約40秒**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、手早くかき混ぜる。

4 溶いた卵をまず1個分加える。
きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

5 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

ポイント

生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

6 予熱する。(付属品・食品は入れません)
［オーブン］を押して、**温度キー**で**200℃**に合わせ、［スタート］を押す。

7 角皿にアルミホイルを敷く。

8 直径1cm丸型口金をつけた絞り出し袋に入れ、角皿に10個に絞り出す。

9 予熱が完了すれば、生地に霧を吹いて角皿を角皿受け棚にのせる。［回転つまみ］で**30～35分**に合わせ、［スタート］を押す。

ポイント

焼き上がるまでに冷たい空気が入ると、しぼんでしまうので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

10 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

ロールパン

手動
オーブン

付属品
材料　(9個分)	mL=cc
パン生地	**ドリュール**
強力粉 …………210g	溶き卵……M1/4個分
砂糖…………大さじ2	塩 ……………少々
塩……………小さじ1/2	
ドライイースト ……小さじ1(3g)	
牛乳(室温のもの)……110mL	
溶き卵…………M1/2個分	
バター……………40g	

1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント　こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

4 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをする。

5 角皿を角皿受け棚にのせ、**4**をのせる。［オーブン］を押して、**温度キー**で**40℃**に合わせ、［回転つまみ］で**40～50分**に合わせ、［スタート］を押して、1次発酵をする。

ポイント
1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

6 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

7 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

8 角皿に薄くバターをぬる。

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 生地に霧を吹いて角皿を角皿受け棚にのせる。［オーブン］を押して、**温度キー**で**40℃**に合わせ、［回転つまみ］で**30～40分**に合わせ、［スタート］を押して2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント
2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 予熱する。(付属品・食品は入れません)
［オーブン］を押して、**温度キー**で**190℃**に合わせ［スタート］を押す。

12 予熱が完了すれば、表面にドリュールをぬり、角皿を角皿受け棚にのせる。
23～25分に合わせ、［スタート］を押す。

スチームメニュー **13 ピザ のポイント**

●加熱の種類・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約22分)

- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れて「**スチームカップポジション**」に置き、角皿を入れて予熱をしてから食品を入れます。食品を入れるタイミング(予熱完了時)は、報知音でお知らせします。

ビッグピザ

材料 (直径28cmのピザ1枚分) mL=cc

ピザ生地		トッピング	
強力粉	100g	ピザソース (市販のもの)	適量
薄力粉	50g	サラミソーセージ (薄切り)	20枚
砂糖	小さじ1	玉ねぎ (薄切り)	1/3個(70g)
塩	小さじ1/2	ピーマン (薄切り)	2個
ドライイースト	小さじ2/3(2g)	マッシュルーム (スライス・缶詰)	50g
水	90mL	ピザ用チーズ	120g
サラダ油	小さじ2		

オーブン用クッキングペーパー

1 材料表の材料で**ロールパン**(44ページ)の**1**～**7**と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずに10分休ませる。(ベンチタイム)

2 生地を直径28cmの円形にのばし、オーブン用クッキングペーパーにのせる

■ご注意・オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたりすると焦げることがあります。

3 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「**スチームカップポジション**」の絵柄に合わせて置き、角皿を角皿受け棚にのせる。
(食品は入れません)
[回転つまみ] で**ピザ**のメニュー番号**13**に合わせ、[スタート] を押して予熱する。

4 **2**の生地にピザソースをぬり、具をのせ、ピザ用チーズを散らす。

ポイント サラミは焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。

5 予熱が完了すれば、スチームカップは庫内に残したまま、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**4**をのせて、角皿受け棚に戻し、[スタート] を押す

■ご注意・予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。
(やけどにご注意)

■手動でするときは…[オーブン] 210℃で予熱後20～25分

※このメニューは、角皿と水30mLを入れたスチーム容器を入れて、予熱します。

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は27～29ページをご覧ください。

メニュー名 分 量	加熱の種類と目安時間	作 り か た (1mL=1cc)
も ち 4個 (1個50g)	手動 [グリル] で 6～7分	角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、もちを並べて角皿受け棚にのせる。 ※焼き色はつきにくいですが､ふくれてきたら焼き上がりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子をみながら加減してください。
焼きいも 4本 (1本250g)	手動 [オーブン] 250℃で 50～55分 (予熱はしません)	さつまいもは、洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開け、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。 ※太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。
市販の冷凍ピザ 1枚 (5インチ・約10.5cm)	手動 [オーブン] 250℃で 15～20分 (予熱はしません)	包装しているラップをはずし、角皿にのせ、角皿受け棚にのせる。 ※市販食品は、メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

手動加熱表

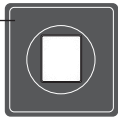
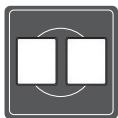
⚠ 警告

🚫 飲み物を加熱しすぎない

【突然沸騰し、やけどの原因】

加熱時間などをご自分で合わせるときに

（グレーの欄）はラップ(フタ)をします。

- **(天ぷら・フライ)** 「いか」は、はじけてやけどのおそれあり。
- **(牛乳・酒)** 加熱しすぎたときは、そのまま1～2分ほど庫内で冷ましてから取り出す。
- **(あんまん・まんじゅう)** 「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
- **(根菜類)** 「さつまいも」など水分が少なくなり、発煙・発火のおそれあり。
- **(パン・水分の少ないもの・少量のもの)** 加熱をしすぎると、発煙・発火のおそれあり。

あたためる

レンジ 600W (茶わん蒸しはレンジ200W)　(1mL=1cc)

メニュー		分量	目安時間
煮物	常温・冷蔵	200g	約1分20秒
カレー・シチュー	常温・冷蔵	1人分(200g)	約1分30秒
	冷凍		約5分30秒
汁物(みそ汁)	常温・冷蔵	1杯(150mL)	1分30秒
ごはん	常温・冷蔵	1杯(150g)	約1分10秒
	冷凍		約2分20秒
焼そば・スパゲティ	常温・冷蔵	1皿(200g)	約1分10秒
ハンバーグ	常温・冷蔵	2個(180g)	約1分20秒
	冷凍		約4分10秒
天ぷら・フライ	常温・冷蔵	1人分(200g)	約1分10秒
シュウマイ	常温・冷蔵	5個(70g)	約1分
	冷凍	12個(160g)	約3分
ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	1人分(250g)	約1分40秒
	冷凍		約4分30秒
牛乳	冷蔵	1杯(200mL)	約1分30秒
酒	常温	1杯(180mL)	約1分

メニュー		分量	目安時間
肉まん・あんまん	常温・冷蔵	1個(110g)	40秒～50秒
	冷凍		約2分
コツ 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。加熱後ラップをしたまま、2～3分蒸らす。			
まんじゅう	常温・冷蔵	1個(50～100g)	10～20秒
	冷凍		30～40秒
茶わん蒸し	常温・冷蔵	1個(230g)	3分30秒～4分30秒
コツ 具の種類によって、加熱時間が異なるので、**レンジ200Wで様子を見ながら加熱する。**			
コンビニ弁当	常温・冷蔵	1個(400g)	約1分30秒
コツ 具の種類によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。			
ミックスベジタブル	冷凍	100g	約3分20秒
里いも・かぼちゃ	冷凍	500g	約10分
市販のお弁当用ハンバーグ	冷凍	2個(50g)	約1分
焼きおにぎり	冷凍	2個(100g)	約1分50秒

野菜をゆでる

レンジ 600W

素材		分量	目安時間
根菜	じゃがいも さつまいも	150g	約3分30秒
	にんじん	200g	約5分
	コツ	野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。	
	だいこん	400g	6分30秒
葉菜／花果菜	ほうれん草	200g	約2分20秒
	カリフラワー ブロッコリー	200g	2分
	グリーンアスパラガス	100g	約1分20秒
	かぼちゃ	400g	約3分30秒

パン類

グリル

種類	分量	置きかた	目安時間
食パン (常温・6枚切り)	1枚	角皿	約3分30秒 裏返して 2分～2分30秒
	2枚		3分30秒～4分 裏返して 2分30秒～3分

その他

レンジ 200W

乾燥したもの、水分の少ないもの（干もの、落花生など）、パセリ、青じそなどの乾燥

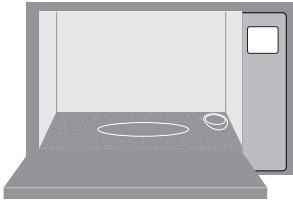
加熱をしすぎると焦げて煙が出ることがあります。
様子を見ながら加熱をしてください。

お手入れ

⚠ 警告

必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう

【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイント

次のものは使わないでください。
(塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し故障の原因)

シンナー
ベンジン
アルコール

オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤

住宅用・家具用・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤

スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

本体(内側・外側)

固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、
最後は水拭きをします。

庫内のにおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きをします。14ページ

庫内側面の穴

衝撃を与えたり、ふさいだりしない

ドアガラス

食器などを当てたりして傷を付けない

加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

操作部

スプレー式の洗剤を直接かけない

液が浸透し、故障の原因

庫内・フラットテーブル・ドアの内側

食品カスや飛び汁などを穴やすきまなどに残さない
(発煙・発火の原因)

フラットテーブル

汚れた部分に**クリームクレンザー**を付け、**丸めたラップ**でこすり落としてください。
最後は、水拭きします。

クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。

吸気口・排気口

ほこりを拭き取る

換気できずに、故障のおそれがあります。

付属品(角皿・スチームカップ)

傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。汚れが取れにくいときは
浸け置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

故障かな？

修理依頼やお問い合わせの前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
音	加熱中や終了後に「ブーン」と鳴ったり、止まったりする。	●製品内部を冷やすために、ファンが回ります。	―
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか？ ［レンジ］を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。	11
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。	―
	オーブン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。	―
	レンジ加熱時、「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	―
動作	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開けると「0」表示が出て操作ができます。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。(電源オートオフ機能)	― 14
	庫内灯が加熱中、点灯しない。	●［庫内灯］を押すと点灯しますが、［オーブン］の**発酵**、**自動メニュー(14 スチーム予湿)**を使うときは、点灯しません。	10
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。	―
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？	14 47
	火花が出る。(レンジ加熱のとき)	●角皿、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか? ●食品カスなどが付着していませんか?	12〜13 47
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。	5
	オーブンの予熱時間が長い。	●設置環境などによって30分程度かかることがあります。	―
	上ヒーターが赤熱しない。(カラ焼き時も含む)(オーブン、グリル加熱のとき)	●断続制御していますので、メニューによって前後の赤熱のしかたがことなります。 (前後交互に赤熱する場合や同時に赤熱または、OFFする場合があります)	―

	こんなとき	お調べください	参照ページ
仕上がり	[1 サックリ解凍]、[2 はがせ技 全解凍] を使うと、●加熱しすぎる。	●ラップに包んでいませんか? ●フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか？ ●素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？	ー ー 20
	●加熱が足りない。	●食器にのせたり、発泡トレーのまま加熱していませんか?固めに仕上がります。	ー
	飲み物が熱くなりすぎる。	●**自動メニュー(4 牛乳・酒)**で加熱されていますか？ ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL／酒180mL) ●加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？	ー ー 25
	オーブン・グリル加熱で、●焦げ目がつかない。	●角皿を角皿受け棚にのせていますか？ ●コンセントは単独で使っていますか？延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。	ー 5
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●本書料理編の、類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)	ー

こんな表示がでたら

エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。

表示		内容
U03	食品の分量が少なすぎます。	●[とりけし] を押して分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。 ※オーブン加熱後、庫内が高温のときにレンジ加熱をすると表示(高温の点灯)する場合もあります。庫内を冷ましてください。
U04 高温	庫内が高温のため使用できません。	● U04 表示が消えると使用できます。 U04 表示中は、[1 サックリ解凍]、[2 はがせ技 全解凍]、**メニュー番号(3 やわらかあたため)、発酵、好みの温度あたため、[スチームあたため]** は使えませんが、[とりけし] を押すと他の加熱は使えます。
C 番号 (交互に表示)	製品が故障している場合があります。	●電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口に、表示の内容 (C 番号)をご連絡ください。(51ページ) 18 88 の表示と交互に点灯します。
0 高温	庫内が高温のときにお知らせします。	●加熱途中でドアを開けたときや加熱終了後に点灯します。フラットテーブルなどやけどにご注意ください。冷めると消灯します。エラー音は鳴りません。

保証とアフターサービス（よくお読みください）

修理を依頼されるときは

出張修理

1 「故障かな?」（48〜49ページ）を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- ・品名：電子レンジ
- ・形名：(本書の表紙に記載の形名)
- ・お買いあげ日(年月日)
- ・故障の状態 (具体的に)
- ・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- ・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
  また、アフターサービスもできません。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　ー

保証期間中

- 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
  ただし、マグネトロンのみ2年間です。
  保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
  ※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
  補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

長期ご使用の場合は商品の点検を！
こんな症状はありませんか？

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

■よくあるご質問などはパソコンから検索できます。**http://www.sharp.co.jp/support/**

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
FAX送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

使用方法・お買い物相談 など

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178（携帯・PHS OK）
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間 ●月曜～土曜：**9:00～18:00**
●日曜・祝日：**9:00～17:00**
（年末年始を除く）

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電　話	ファックス
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

修理のご相談 など

※「持込修理」「部品購入」をご希望の方は、下記の〈補足〉をご覧ください。

【修理相談センター】（沖縄地区を除く）

0120 - 02 - 4649（携帯・PHS OK）
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間 ●月曜～土曜：**9:00～20:00**
●日曜・祝日：**9:00～17:00**
（年末年始を除く）

■〈IP電話やファクシミリをご利用〉または〈沖縄地区の方〉は…

	IP電話	ファックス
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
沖縄地区	「那覇サービスセンター」098 - 861 - 0866（月～金 9:00～17:40）	

補足　持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口でも承っております。

地区別窓口

■受付時間　＊月曜～土曜：**9:00～17:40**（祝日など弊社休日を除く）
〔但し、沖縄地区〕は……＊月曜～金曜：**9:00～17:40**（祝日など弊社休日を除く）

北陸地区
- **金　沢** サービスセンター：076 - 249 - 2434
  〒921-8801　石川郡野々市町御経塚4-103

近畿地区
- **京　都** サービスセンター：075 - 672 - 2378
  〒601-8102　京都市南区上鳥羽菅田町48
- **大　阪** テクニカルセンター：06 - 6794 - 5611
  〒547-8510　大阪市平野区加美南3-7-19
- **阪　神** サービスセンター：06 - 6422 - 0455
  〒661-0981　尼崎市猪名寺3-2-10

中国地区
- **広　島** サービスセンター：082 - 874 - 8149
  〒731-0113　広島市安佐南区西原2-13-4

四国地区
- **高　松** サービスセンター：087 - 823 - 4901
  〒760-0065　高松市朝日町6-2-8

九州地区
- **福　岡** サービスセンター：092 - 572 - 4652
  〒812-0881　福岡市博多区井相田2-12-1

沖縄地区
- **那　覇** サービスセンター：098 - 861 - 0866
  〒900-0002　那覇市曙2-10-1

北海道地区
- **札　幌** サービスセンター：011 - 641 - 4685
  〒063-0801　札幌市西区二十四軒1条7-3-17

東北地区
- **仙　台** サービスセンター：022 - 288 - 9142
  〒984-0002　仙台市若林区卸町東3-1-27

関東地区
- **宇都宮** サービスセンター：028 - 637 - 1179
  〒320-0833　宇都宮市不動前4-2-41
- **さいたま** サービスセンター：048 - 666 - 7987
  〒331-0812　さいたま市北区宮原町2-107-2
- **東東京** サービスセンター：03 - 5692 - 7765
  〒114-0013　東京都北区東田端2-13-17
- **多　摩** サービスセンター：042 - 548 - 1391
  〒190-0023　立川市柴崎町6-10-17
- **千　葉** サービスセンター：043 - 298 - 5681
  〒262-0013　千葉市花見川区犢橋1629-4
- **横　浜** サービスセンター：045 - 753 - 4647
  〒235-0036　横浜市磯子区中原1-2-23

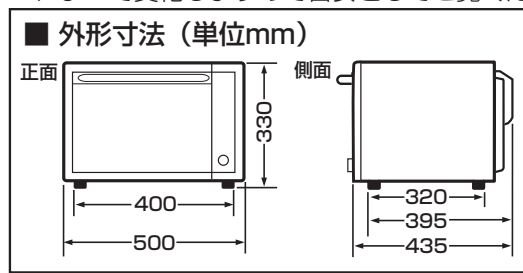
東海地区
- **静　岡** サービスセンター：054 - 344 - 5781
  〒424-0067　静岡市清水区鳥坂1170-1
- **名古屋** サービスセンター：052 - 332 - 2623
  〒454-0011　名古屋市中川区山王3-5-5

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。（2010.02）

仕様

定格電圧		交流 100V
定格周波数		50-60Hz共用
レンジ	定格消費電力	1,460W
	高周波出力	1,000W※1・600W・500W・200W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	定格消費電力	1,430W
オーブン	定格消費電力	1,430W
	温度調節範囲	発酵(40℃)110〜250℃※2
外形寸法		幅500mm×奥行435mm×高さ330mm
加熱室有効寸法		幅320mm×奥行340mm×高さ225mm
質量		約14kg
角皿		335mm×335mm
電源コードの長さ		約1.4m
区分名		B
電子レンジ機能の年間消費電力量		55.2kWh／年
年間待機時消費電力量		0.0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		14.0kWh／年
年間消費電力量		69.2kWh／年

- 年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。

■ 外形寸法（単位mm）

落下・転倒防止用金具(別売)について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

RK-TB1 希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別 (2010年7月現在)

※1 定格高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は、600Wです。600Wへは、自動的に切り替わります。

※2 このオーブンレンジの250℃での運転時間は、約8分間です。その後は、自動的に230℃に切り替わります。

- 設置するときは、背面10cm以上(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより**7cm以上**)、天面15cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。 ▶▶▶ シャープサポートページ http://www.sharp.co.jp/support/

使用方法・お買い物相談 など

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178 (携帯・PHS OK)

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は、取扱説明書51ページをご覧ください。

受付時間 ●月曜〜土曜：9:00〜18:00 ●日曜・祝日：9:00〜17:00（年末年始を除く）

修理のご相談 など

【修理相談センター】（沖縄地区を除く）

0120 - 02 - 4649 (携帯・PHS OK)

■〈IP電話やファクシミリをご利用〉または〈沖縄地区の方〉は、取扱説明書51ページをご覧ください。

受付時間 ●月曜〜土曜：9:00〜20:00 ●日曜・祝日：9:00〜17:00（年末年始を除く）

シャープ株式会社
本社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
S26Cシリーズ
TCADCB041WRRZ 10J− TH ⑤